

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena bertambahnya massa otot juga bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh serta terjadi perubahan hormonal. Perubahan ini pada dasarnya sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan pada remaja. Pola makan remaja dapat mempengaruhi pertumbuhan dan akan berdampak pada penyakit kronis dikemudian hari. Ketidakseimbangan antara asupan energi pada remaja dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi lebih maupun masalah gizi kurang (DepKes, 2007).

Dikalangan remaja, status gizi lebih merupakan permasalahan yang merisaukan karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan dapat menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Apabila *overweight* terjadi pada remaja, maka akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri. Remaja yang mengalami obesitas maupun kelebihan berat badan (*overweight*) diketahui 3-4 kali lebih berisiko mengalami penyakit jantung (Depkes, 2010).

Sudoyo (2007), mengemukakan bahwa berat badan lebih merupakan suatu kelainan kompleks pengaturan nafsu makan dan metabolisme energi yang dikendalikan oleh beberapa faktor biologik yang spesifik. Secara fisiologis, berat badan lebih merupakan suatu keadaan dengan akumulasi

lemak yang tidak normal atau berlebihan pada jaringan adipose sehingga dapat mengganggu kesehatan.

Kejadian berat badan berlebih pada remaja saat ini dibuktikan dengan adanya prevalensi nasional berdasarkan data RISKESDAS (2010), remaja yang mengalami kelebihan berat badan yaitu 7,8% pada remaja putra dan 15,5 % pada remaja putri. Prevalensi gizi lebih relatif lebih tinggi pada perempuan dibanding dengan remaja laki-laki. Berdasarkan data RISKESDAS (2010) didapatkan prevalensi *overweight* untuk tingkat Propinsi Jawa Tengah menunjukkan 6,2% pada remaja putra dan 12,7% pada remaja putri. Selain itu, beberapa penelitian mengenai status gizi lebih remaja yang dilakukan di kota Depok cukup mengkhawatirkan. Penelitian Sari (2005) terhadap 126 siswa Sekolah Menengah Pertama didapatkan prevalensi obesitas sebesar 34,7% dan *overweight* sebesar 23,82%. Remaja putri lebih rawan terkena masalah gizi lebih dibandingkan dengan remaja putra, karena pada remaja putri terjadi penimbunan lemak selama masa pubertas, sedangkan pada remaja putra terjadi perkembangan otot, sehingga remaja putri mempunyai lemak sekitar dua kali lebih besar dibandingkan remaja putra.

Gizi lebih disebabkan oleh ketidakseimbangan kalori yang masuk dibanding yang keluar. Kalori diperoleh dari makanan sedangkan pengeluarannya melalui aktivitas tubuh dan olahraga. Kalori terbanyak (60-70%) dipakai oleh tubuh untuk kehidupan dasar seperti bernafas, jantung berdenyut dan fungsi dasar sel. Aktifitas fisik dan olahraga dapat meningkatkan jumlah penggunaan kalori keseluruhan. Faktor lain yang dapat mempengaruhi *overweight* adalah faktor psikologi, pola hidup yang kurang

tepat, kurangnya aktivitas fisik dan faktor genetika. Anak yang berasal dari keluarga ekonomi tinggi, cenderung mengkonsumsi makanan yang berkadar lemak tinggi. Ketidakseimbangan kalori dapat ditentukan oleh faktor keturunan tetapi dipicu oleh pola hidup dan lingkungan. Kebiasaan hidup santai, malas bergerak, selalu dibantu oleh orang lain (pembantu/supir) atau alat (remote/ handphone/ eskalator/ kendaraan) dan makan berlebihan akan meningkatkan asupan serta menurunkan jumlah kalori yang keluar (Johan, 2000).

Salah satu faktor yang mempengaruhi gizi lebih adalah aktivitas fisik. Umumnya seseorang yang gemuk kurang aktivitas daripada seseorang dengan berat badan normal. Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta memanfaatkan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik secara teratur yang dilakukan paling sedikit 30 menit/hari. Apabila lebih banyak waktu yang dipergunakan untuk beraktivitas fisik, maka manfaat yang diperoleh juga lebih banyak (Indrawagita, 2009).

Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Hidayati dkk, 2010). Berbagai sarana dan fasilitas memadai menyebabkan gerak dan

aktivitas menjadi semakin terbatas dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia (Hudha, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian Sayogo (2006), kelompok remaja yang tidak mengalami *overweight* rata-rata memiliki aktivitas fisik sedang, sedangkan untuk kelompok anak yang *overweight* memiliki aktivitas rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian *overweight* pada remaja. Remaja yang memiliki aktivitas fisik tinggi memiliki kecenderungan untuk tidak mengalami *overweight* dari pada remaja yang memiliki aktivitas rendah. Penelitian ini sesuai dengan Huriyati dkk (2004) bahwa banyaknya waktu untuk aktivitas ringan dalam sehari semakin meningkatkan risiko gizi lebih. Remaja yang *overweight* memiliki kecenderungan aktivitas fisik kurang dibandingkan dengan remaja yang memiliki berat badan normal.

Aktivitas fisik pada remaja putri sebagian besar dilakukan di dalam ruangan. Remaja putri lebih suka melakukan kegiatan rumah seperti menyapu, mencuci baju, memasak, menonton tv dan pekerjaan rumah lainnya. Lain halnya dengan remaja putra, yang cenderung aktivitasnya lebih menyukai di luar ruangan seperti berolahraga bermain bola, memanjat tebing, dan *touring* bersama temannya. Hal ini menyebabkan kurangnya aktivitas fisik pada remaja putri, sehingga menyebabkan kejadian *overweight*.

Survei pendahuluan yang telah dilakukan di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta pada bulan Februari 2013, didapatkan remaja putri yang mempunyai prevalensi gizi lebih (*overweight*) cukup tinggi yaitu 28,03 %. Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang

berjudul “Perbedaan Aktivitas Fisik Antara Remaja Putri Yang *Overweight* Dengan *Non Overweight* Di SMP Muhammadiyah Surakarta ”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka pokok permasalahan dalam penelitian adalah : “Apakah ada perbedaan aktivitas fisik antara remaja putri yang *overweight* dengan non *overweight* di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan aktivitas fisik antara remaja putri yang *overweight* dengan non *overweight* di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan status gizi remaja putri SMP Muhammadiyah 10 Surakarta.
- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik remaja putri di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta.
- c. Menganalisis perbedaan aktivitas fisik pada remaja putri yang *overweight* dengan non *overweight* di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. **Bagi Pihak Sekolah**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi para guru di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta, untuk memantau dan memberi bimbingan pada anak didiknya dalam rangka meningkatkan aktivitas fisik anak sekolah.

2. **Bagi Institusi Kesehatan**

Institusi yang terkait yaitu bagi Dinas Kesehatan Kota Surakarta. Hasil penelitian ini dapat sebagai masukan bagi Dinas Kesehatan dalam perencanaan dan evaluasi program gizi serta kesehatan anak sekolah.